

Биджой Э. Джон

# НИКТО НЕ СПИТ



7 стратегий для здоровья и счастья

18+

Научный интерес

Биджой Э. Джон

**Никто не спит. 7 стратегий  
для здоровья и счастья**

«Азбука»

2024

УДК 612.821.7  
ББК 28.707.3

**Джон Б.**

Никто не спит. 7 стратегий для здоровья и счастья / Б. Джон —  
«Азбука», 2024 — (Научный интерес)

ISBN 978-5-389-29043-3

Треть своей жизни мы проводим в постели – весомая причина следить за качеством сна. В книге «Никто не спит» доктор Джон исследует проблемы со сном, включая бессонницу, апноэ и нарколепсию. Он подробно рассматривает влияние сна на здоровье и весь организм: гормоны, давление, память, набор веса, либидо и т. д. Доктор Биджой Джон подчеркивает, что расстройство сна часто связано с психологическими проблемами, такими как тревожность, депрессия и зависимость. Книга предлагает исчерпывающее пошаговое руководство, которое поможет понять: требуется ли незначительная корректировка своих привычек сна или полная перестройка. Отказываясь от временных решений, предлагаемых снотворными таблетками, доктор Джон отстаивает долгосрочный, целостный подход к преодолению проблем со сном. Он знакомит с опасностями нарушения сна и предлагает проверенные стратегии быстрого засыпания, поддержания глубокого сна и пробуждения с ощущением полного восстановления сил. «Никто не спит» – это надежный помощник в борьбе за качественный и здоровый сон. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 612.821.7  
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-389-29043-3

© Джон Б., 2024

© Азбука, 2024

## Содержание

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Предупреждение                               | 8  |
| Предисловие                                  | 9  |
| Заметка от автора: почему для меня это важно | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента.            | 13 |

# Биджой Э. Джон

## Никто не спит. 7 стратегий для здоровья и счастья

*Посвящается моим пациентам.*

*Вы сделали из меня отличного доктора*

*Bijoy E. John, MD*

*“Nobody’s Sleeping: 7 Proven Sleep Strategies for Better Health and Happiness”*

License arranged by Waterside Productions, Inc and Synopsis Agency.

© 2024 by Morgan James Publishing

© 2024 by Bijoy E. John, MD

© Мясникова Е. А., перевод на русский язык, 2025

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025  
КоЛибри®

\* \* \*

В книге «Никто не спит» доктор Биджой Джон отправляет нас в захватывающее путешествие по активно развивающейся области медицины сна. Ссылки на многочисленные исследования, наглядно показывающие, как сон влияет на здоровье и благополучие человека, и источники помогают нам пройти очень далеко.

Доктор Джон выходит за рамки привычных текстов о сне и останавливается на важных темах, которые часто игнорируют: женское здоровье, сексуальная функция, спортивные достижения у детей и взрослых. Книга написана простым и понятным языком, так что она будет интересна и квалифицированным специалистам, и тем, кто не имеет никакого отношения к медицине, но хочет разобраться, как спать лучше.

Сон – мощнейшее целебное средство, которое помогает организму перезагрузиться и подготовиться к новому дню. Очень надеюсь, что эта книга вдохновит читателей добиться полноценного сна и изучить его еще глубже, ведь в состоянии сна мы проводим треть жизни.

**Бет А. Малоу,**

*д.м.н., профессор неврологии и педиатрии кафедры когнитивного развития  
детей им. Берри*

Доктор Джон написал важную книгу на тему сна и синдрома обструктивного апноэ во сне (СОАС) в частности. Я сам специализируюсь в медицине сна, а еще для меня это очень личная тема (моя сестра умерла от осложнений запущенного апноэ), так что я рад, что нашел ресурс, который четко описывает все риски, симптомы и варианты лечения пациентов. Текст книги простой и понятный. Я уверен, что эта информация поможет многим улучшить качество и продолжительность жизни.

**Лэнг Риккерс,**

*председатель и соучредитель Prosomnus, Inc.*

Только задумайтесь: мы проводим во сне треть жизни. А вы когда-нибудь задавались вопросом, что сделать для того, чтобы спать лучше? Или как сон помогает работать мозгу и другим внутренним органам?

Правильно выбранный путь – гарантия того, что вы дойдете до цели. Автор этой замечательной книги о здоровом сне и его преимуществах – доктор Биджой Джон. Он рассказывает о различных расстройствах сна и их влиянии на здоровье. Также здесь есть советы, как лучше спать, для всех возрастных групп. Я лично отправлял к доктору Джону нескольких друзей, и они остались очень довольны.

***Наполеон Дурайсами,***

*актер, председатель и генеральный директор Jeevan Technologies, бывший член парламента и глава правительства Индии*

## **Предупреждение**

Информация, представленная в этой книге, служит для ознакомительных целей и не должна восприниматься как полноценная консультация с врачом, диагностика или лечение. По вопросам здоровья всегда обращайтесь к лечащему врачу или другим квалифицированным специалистам в области медицины.

Автор одобряет методы и средства лечения, упомянутые в книге.

Любое сходство описываемых персонажей с реальными людьми, живыми или умершими, непреднамеренно и случайно. Люди, события и ситуации, изображенные в книге, – продукт воображения автора.

## Предисловие

Вам, наверное, интересно, почему предисловие к книге о расстройствах сна пишет кардиолог? Ответ прост. Значительная часть пациентов в моей кардиологической практике либо страдают от расстройств сна, либо попросту мало спят, а улучшение качества сна становится важнейшим компонентом укрепления здоровья сердечно-сосудистой системы. Я часто направляю пациентов к специалистам-сомнологам.

За годы практики мне посчастливилось узнать доктора Биджоя Джона, автора этой книги, не только как грамотного специалиста, но и как друга. В своей профессии он посвятил жизнь тщательной диагностике и лечению расстройств сна. Он, как никто другой, знает: большинство людей не могут организовать себе качественный сон и у многих нет доступа к врачам-сомнологам. Доктор Джон написал эту книгу, чтобы рассказать нам о здоровом сне, как его достичь и почему об этом вообще нужно беспокоиться.

Самое распространенное нарушение сна у моих пациентов – апноэ во сне. Кажется, что это незначительная проблема, которую можно благополучно игнорировать. Но апноэ не так невинно, это причина множества сердечных заболеваний, в том числе высокого артериального давления, инфарктов, инсультов, сердечной недостаточности, фибрилляции предсердий и других серьезных проблем с сердечным ритмом. Апноэ во сне может мешать излечению от сердечных заболеваний либо сделать его невозможным и даже привести к внезапной смерти.

Я убежденный сторонник того, что апноэ во сне необходимо выявлять и лечить. Это не только улучшает здоровье сердца, но во многих случаях может спасти жизнь. Также стоит отметить, что правильное лечение часто улучшает качество жизни в целом. Обычно люди неохотно соглашаются на консультацию с доктором Джоном, но через год возвращаются ко мне в кабинет со словами: «Доктор, я должен вас поблагодарить. Лечение апноэ полностью изменило мою жизнь. Раньше я бы никогда в это не поверил, но сейчас чувствую себя отлично. У меня нормализовалось давление, даже холестерин снизился. Я сбросил вес. Энергия через край. Начал заниматься спортом! Я чувствую себя лучше, чем за последние 20 лет!»

Конечно, эта книга не только для людей с кардиологическими заболеваниями и апноэ во сне. Это лишь одна из многочисленных тем, поднятых здесь. Эта книга для всех – от маленьких детей до прабабушек и прадедушек, от спортсменов до руководителей компаний, от студентов до семейных людей.

Вы можете думать, что ваш кардиолог или терапевт уже проверил, есть ли у вас апноэ либо другое расстройство сна, и обязательно направил бы вас к сомнологу при необходимости. Но, по правде говоря, ваш кардиолог, скорее всего, даже не думает о нарушениях сна в короткие промежутки ваших встреч. Даже если нарушения сна есть у доктора в плане диагностики, им уделяется куда меньше внимания, чем общепринятым (хотя и не более важным) факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний: уровень холестерина, гипертония, диабет, вес, курение, физическая активность.

Потому понять, что со сном что-то не так, – в первую очередь ваша задача. А эта книга станет путеводителем к хорошему сну с практическими советами и четкими инструкциями, когда необходимо обратиться к специалисту. Здесь есть вся необходимая информация, чтобы узнать, каким должен быть здоровый сон.

Даже если вы не страдаете от расстройства сна, ваш сон наверняка можно улучшить. Здесь вы найдете много эффективных методов, которые подарят здоровый сон всей вашей семье.

Вы узнаете информацию, что может спасти жизнь вам или вашим близким. Эта книга – бесценный помощник на пути к крепкому здоровью.

***Бриттен Ф. Янг,***  
*доктор медицинских наук*

## Заметка от автора: почему для меня это важно

На часах 4:06.

Меня разбудил пейджер – он пищал и вибрировал на прикроватной тумбочке. Я поморщился. Почти 24 часа без сна на дежурстве в больнице – первый короткий сон за сутки, проспать было физически больно.

Я сел, протирая глаза и пытаюсь стряхнуть с себя последние остатки сна. Сигнал пейджера означал, что у пациента остановка сердца. Поэтому, как бы гравитация и невероятная усталость ни тянули меня обратно в постель, нужно было действовать – и действовать *быстро*.

Когда я вышел из ординаторской и побежал на вызов по залитым светом коридорам больницы, я сказал себе, что надо собрать все силы и сосредоточиться, ведь под угрозой жизнь человека.

Я добрался до палаты, осмотрел пациента и многочисленные мониторы. Аппараты звенели и пищали, предупреждая нас, что кислород и другие важные жизненные показатели у пациента падают.

Адреналин сразу накрыл меня, и я начал раздавать указания медсестрам и технологам. Слава богу, пациент выжил.

Но даже когда я выполнял свои основные обязанности: подсказывал, когда начинать сердечно-легочную реанимацию (СЛР), когда вводить лекарства, доставать дефибриллятор – где-то в глубине сознания я понимал, что мой распорядок дня несовместим с жизнью. Невозможно работать на максимум при таком скудном количестве сна.

*Невозможно* абсолютно для всех.

Медицинское образование и стажировка вынуждали меня работать допоздна, а иногда и всю ночь (сейчас пытаются облегчить эту систему для молодых докторов), но я знал, как сильно это повлияет на мое состояние на следующий день. Максимально изнуряюще.

К счастью, ординатура и стажировка не длятся вечно. После завершения обучения мне удалось восстановить здоровое соотношение сна и бодрствования. Мой режим наконец снова совпал с естественными циркадными ритмами организма, а не с сумасшедшим графиком больницы.

Но негативные последствия недосыпа прочно вошли в мою память. Я никогда не забуду, как недостаток сна рассеивал концентрацию, никогда не забуду усталость, что шла за мной по пятам, словно тень, когда я должен был выполнять важнейшую работу – спасать жизни.

Работая в отделении интенсивной терапии (ОИТ) врачом-пульмонологом и реаниматологом, я быстро осознал, что использую «реактивную медицину». Я лечил *последствия*, и порой, к большому сожалению, было уже слишком поздно.

Я также начал замечать, что большинство моих пациентов – неважно, в стационаре они или нет – не спят глубоким восстанавливающим сном, а ведь они в нем отчаянно нуждались. И самое страшное, что недостаток сна наносил серьезный вред их организму. Люди с недосыпом чаще страдали от повышенного артериального давления, неконтролируемого уровня сахара в крови, у них ухудшались память и познавательные способности, и даже вероятность преждевременной смерти была выше. Их органы просто функционировали хуже, чем у тех, кто хорошо высыпался.

Также люди с недосыпом чаще допускали ошибки в расчетах и суждениях, жаловались на плохую производительность труда и страдали от психических заболеваний. В больнице это было особенно заметно, а в отделении интенсивной терапии тем более, ведь люди лежали там практически без сна и начинали бредить.

В период работы в ОИТ я встретил пациента, который стал причиной озарения, сместившего мой фокус и поменявшего жизненные принципы.

Меня вызвали к Андре, 58-летнему мужчине, который был госпитализирован с острым инсультом и полным параличом правой стороны тела. Артериальное давление 220 и 110 мм рт. ст. – он едва дышал. Я немедленно подключил Андре к аппарату искусственной вентиляции легких (ИВЛ), чтобы помочь ему ухватиться за жизнь.

Лабораторные анализы подтвердили декомпенсированный сахарный диабет<sup>1</sup>, электрокардиограмма показала, что у него фибрилляция предсердий, нерегулярный сердечный ритм. 30-летняя жена Андре Мэнди сидела в кресле рядом с его кроватью и рыдала в страхе потерять мужа (примечательно, что инсульт случился с Андре в больнице, когда он навещал друга, очень маловероятно, что мужчина выжил бы, находишься он в другом месте).

Дни сменили недели, Андре пошел на поправку. В отделении интенсивной терапии он провел три недели и еще четыре месяца проходил восстановительную физиотерапию. Слабость в правой стороне тела осталась с ним до сих пор, из-за чего он ходит с тростью.

Пока Андре лежал в больнице, я назначил несколько тестов, включая исследование сна, которое выявило *тяжелую*

---

<sup>1</sup> Декомпенсированный диабет означает нескорректированный (или недостаточно скорректированный) медикаментозным вмешательством уровень сахара в крови у пациента, что повышает риск осложнений болезни. –Прим. ред.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.